

NAS ENTRELINHAS DOS *STORIES* E DO *FEED*: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Samuel Reis Costa^{ID¹}, *Nayra Suze Souza e Silva*^{ID²},
Carlos Rogério Ladislau^{ID³} e *Saulo Daniel Mendes Cunha*^{ID⁴}

Resumo

As Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação configuram-se como um fenômeno relativamente recente na sociedade. Nesse contexto, é essencial compreender não apenas os efeitos associados ao uso indiscriminado dessas tecnologias, mas também como os sujeitos percebem e interpretam suas experiências nesses ambientes digitais. Este estudo teve como objetivo descrever as percepções dos estudantes do ensino médio sobre o uso das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação, especialmente das redes sociais, e sua influência em aspectos da saúde mental. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, realizado com 21 estudantes, de ambos os sexos, matriculados no ensino médio de uma escola pública estadual do município de Mirabela-MG. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas. A análise das narrativas indicou que alguns participantes associam o uso das redes sociais a experiências como comparação estética e de estilos de vida, que podem estar relacionadas a sentimentos de ansiedade e insatisfação corporal, tema recorrente em alguns estudos analisados. O estudo reforça a necessidade de ações intersetoriais entre escola, família e serviços de saúde, voltadas à promoção da educação em saúde e ao uso consciente das tecnologias, favorecendo o autocuidado e a formação integral dos jovens em uma sociedade cada vez mais digitalizada.

Palavras-chave: Tecnologia digital; Rede social; Saúde mental; Imagem corporal; Adolescência.

BEYOND STORIES AND FEEDS: THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract

¹ Graduado em Educação Física Licenciatura pela Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: samuelreiscunimontes@gmail.com

² Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: nayra.silva@unimontes.br

³ Doutorado em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: carlos.ladislau@unimontes.br

⁴ Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: saulo.cunha@unimontes.br.



Digital Information and Communication Technologies represent a relatively recent phenomenon in society. In this context, it is essential to understand not only the effects associated with the indiscriminate use of these technologies but also how individuals perceive and interpret their experiences within these digital environments. This study aimed to describe high school students' perceptions of the use of Digital Information and Communication Technologies, especially social networks, and their influence on aspects of mental health. It is a descriptive study with a qualitative approach, conducted with 21 students of both sexes enrolled in a state public high school in the municipality of Mirabela-MG. Data were collected through semi-structured interviews. The analysis of the narratives indicated that some participants associate the use of social networks with experiences such as aesthetic and lifestyle comparison, which may be related to feelings of anxiety and body dissatisfaction, a theme recurrent in some of the studies reviewed. The study underscores the need for intersectoral actions among school, family, and health services aimed at promoting health education and the conscious use of technologies, thereby supporting self-care and the holistic development of young people in an increasingly digitalized society.

Keywords: Digital technology; Social networking; Mental health; Body image; Adolescence.

ENTRE LÍNEAS DE LAS STORIES Y EL FEED: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA

Resumen

Las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación se configuran como un fenómeno relativamente reciente en la sociedad. En este contexto, es fundamental comprender no solo los efectos asociados al uso indiscriminado de estas tecnologías, sino también cómo los sujetos perciben e interpretan sus experiencias en estos entornos digitales. Este estudio tuvo como objetivo describir las percepciones de estudiantes de educación secundaria sobre el uso de las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación, especialmente de las redes sociales, y su influencia en aspectos de la salud mental. Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, realizado con 21 estudiantes, de ambos sexos, matriculados en la educación secundaria de una escuela pública estatal del municipio de Mirabela-MG. La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas. El análisis de las narrativas indicó que algunos participantes asocian el uso de las redes sociales con experiencias como la comparación estética y de estilos de vida, que pueden estar relacionadas con sentimientos de ansiedad e insatisfacción corporal, tema recurrente en algunos estudios analizados. El estudio refuerza la necesidad de acciones intersectoriales entre la escuela, la familia y los servicios de salud, orientadas a la promoción de la educación en salud y al uso consciente de las tecnologías, favoreciendo el



autocuidado y la formación integral de los jóvenes en una sociedad cada vez más digitalizada.

Palabras clave: Tecnología digital; Red social; Salud mental; Imagen corporal; Adolescencia.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde - OMS (1948) define saúde como um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não exclusivamente a ausência de doenças e/ou enfermidades. Por sua vez, a saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar emocional, psicológico e social, associado ao equilíbrio interno de emoções, à capacidade de desempenhar papéis sociais e manter uma relação saudável entre corpo e mente (Azevedo *et al.*, 2024). Santos *et al.* (2024) complementam que, ao estar em pleno bem-estar com a saúde mental, o sujeito é capaz de utilizar-se mais livremente de suas habilidades, recuperar-se de situações estressantes no cotidiano, ser produtivo e contribuir para a sociedade em que vive.

Na contemporaneidade, as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs), embora representem avanços significativos em diversas áreas, trazem consigo desafios para a saúde mental e ao desenvolvimento das crianças e adolescentes (Sousa; Silva, 2024). As TDICs, que possibilitam a produção, o acesso e propagação de informações entre pessoas, cresceram exponencialmente nos últimos anos. De acordo com dados levantados pelo IBGE (2024), a utilização da internet chegou a 74,9 milhões de domicílios no ano de 2024, o que corresponde a 93,6% dos domicílios brasileiros, valor que representa um aumento em relação a 2023, especialmente nas zonas rurais. A posse de aparelhos celulares chegou a 97% dos domicílios, maior percentual da série da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios contínua (IBGE, 2024). Os dados apresentados pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (Brasil, 2025) indicam que 95% das crianças e adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos são usuários de internet, com 53% acessando frequentemente durante o dia. Esse cenário se sedimenta sobre mudanças profundas ocorridas nas últimas décadas, que essencializaram a conectividade na vida social, sobretudo entre as novas gerações. O surgimento da internet e a popularização dos *smartphones* ampliaram o acesso à informação e comunicação. O alcance a uma infinidade de informações disponíveis em rede, a qualquer hora do dia, transformou o cotidiano, sobretudo de crianças e adolescentes, e intensificou os desafios relacionados à tecnologia e saúde (Rebelo; Silva, 2021).

Em meio aos avanços tecnológicos, emergiu um sistema que se tornaria um dos principais portais de acesso e compartilhamento de informações pela internet: os aplicativos denominados redes sociais. As redes sociais têm por objetivo reunir usuários para compartilhar informações uns com os outros, como fotos, textos e vídeos, além da possibilidade de interagir entre si (Lima; Costa;

Pinheiro, 2021). Para Souza e Tozatto (2024) as redes sociais possuem um caráter subjetivo e influente, nas quais as interações frequentes, com exposição de dados (como imagens), são relacionadas ao aumento significativo de transtornos relacionados à autoestima em alguns usuários.

Nesse contexto, o crescente uso da internet - consequentemente das redes sociais - tem contribuído significativamente para o aumento de complicações da saúde mental de adolescentes, tais como transtornos de personalidade, obsessivos, neuróticos, transtornos de estresse, do humor, além de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), transtorno de conduta, problemas de insônia, depressão, ansiedade, desatenção e cansaço mental (Fortim; Araújo, 2013; Santos, 2021; Eisenstein, 2023). O comportamento sedentário presente entre jovens, intensificado pelo uso excessivo de telas, é também um fator determinante para o aumento das chances de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e transtornos mentais ainda no início da vida adulta (Marinho; Ribeiro 2019). Esse comportamento pode ser definido como o conjunto de atividades que necessitam de pouco gasto calórico (inferior a 1,5 equivalentes metabólicos), realizadas em posição sentada, deitada ou reclinada estando acordado, sendo quantificado pelo tempo sentado ou, no contexto deste estudo, pelo tempo de tela (Mello; Ribeiro; Okuyama, 2020). Diante desse cenário, o presente estudo buscou descrever as percepções dos estudantes do ensino médio sobre o uso das TDICs, especialmente das redes sociais, e a sua influência na saúde mental.

2. Metodologia

Esta pesquisa caracteriza-se por um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem qualitativa (Minayo, 2014). Participaram do presente estudo 21 estudantes do ensino médio de uma escola pública estadual do município de Mirabela-MG. Os participantes tinham entre 15 e 18 anos; a maioria residia no perímetro urbano do município, com alguns alunos residentes da zona rural. A renda familiar média declarada foi de 1,6 salários-mínimos. Todos relataram acesso regular à internet, sobretudo por meio de smartphones; o tempo médio diário de uso desses dispositivos foi de aproximadamente quatro horas. Para compor a amostra foram sorteados quatro estudantes do primeiro ano, sete estudantes do segundo e dez do terceiro. O sorteio foi realizado separadamente por sexo. Na primeira etapa, foram sorteados dois meninos e duas meninas; na segunda, três meninos e quatro meninas; e, por fim, na etapa final do ensino médio, cinco meninos e cinco meninas. Essa distribuição teve por objetivo assegurar o equilíbrio de sexo, seguindo uma proporção previamente planejada. O último grupo contou com um maior número de estudantes por representar o resultado da construção do conhecimento e das vivências das etapas anteriores da escolarização, além de se aproximar mais da vida adulta.

O método de coleta de dados escolhido foi a entrevista semiestruturada, técnica em que o investigador se apresenta frente ao investigado e formula

perguntas com o objetivo de coletar dados para a investigação (Gil; Vergara, 2015). As entrevistas foram previamente agendadas, realizadas de forma presencial com cada participante, em uma sala reservada na escola, entre março e junho de 2025. O roteiro de entrevista contou com oito perguntas. Cada participante levou em média sete minutos para respondê-las.

Antes do início da coleta de dados, o estudo foi submetido à apreciação ética. Com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (nº 7.389.771) e a anuência emitida pela 22ª Superintendência Regional de Ensino de Montes Claros para a coleta de dados nas escolas da rede estadual, o gestor da escola selecionada recebeu informações sobre a pesquisa e assinou o Termo de Concordância da Instituição para Participação em Pesquisa, autorizando sua execução. Após essa etapa, foi solicitada uma lista de todos os alunos ativos do ensino médio. A partir dessa lista, realizou-se o sorteio dos participantes. Os estudantes selecionados foram visitados nas salas de aula pelo pesquisador, que explicou os objetivos da pesquisa e os convidou a participar.

As entrevistas coletadas foram tratadas utilizando o software Atlas TI® e, posteriormente, submetidas à análise de conteúdo, conforme descrito por Bardin (2002). A organização desse processo seguiu três etapas cronológicas: 1) pré-análise, correspondente ao momento de organização do corpus e realização de leituras iniciais do material empírico, buscando uma aproximação geral com os dados coletados; 2) exploração do material, etapa em que se realizou a leitura exaustiva das entrevistas, seguida do processo de codificação e identificação de unidades de sentido, permitindo a construção das categorias analíticas de forma indutiva; e 3) interpretação dos resultados, momento em que as categorias identificadas foram organizadas e analisadas, possibilitando a interpretação dos achados à luz do referencial teórico adotado.

Na fase de exploração do material, a construção das categorias seguiu um processo em duas etapas: inventário, no qual foram identificados e isolados os elementos presentes nas narrativas, permitindo a identificação de diferentes temas; e classificação, etapa em que esses temas foram organizados em categorias analíticas emergentes do material empírico. Entende-se por categoria um conceito unificador que reúne elementos ou características comuns relacionadas entre si, permitindo a sistematização e interpretação dos dados. Trabalhar com categorias implica organizar as unidades de registro como o discurso, ou parte dele (enunciado), ideias ou expressões em torno de um conceito abrangente. Por questões de viabilidade do trabalho, na seção "Resultados e Discussões" deste artigo foram discutidos apenas a primeira categoria (Saúde) e suas cinco subcategorias apresentadas.

3. Resultados e discussões

Seguindo a metodologia proposta por Bardin (2002), os resultados foram apresentados em um quadro, no qual foram organizadas as unidades de registro



identificadas na análise. Em seguida, cada subcategoria foi discutida em profundidade, confrontando as percepções dos estudantes apresentadas no quadro com os estudos científicos atuais. Para preservar a identidade dos estudantes, foram utilizados nomes fictícios.

Quadro 1 - Categorização das respostas à pergunta: "Você percebe que o uso de redes sociais e outras plataformas digitais influenciam na sua saúde mental ou na sua imagem corporal?"

Categoria	Subcategoria	nº	Exemplos de discursos	
Saúde mental	Não houve influência	9	"Eu acho que não. Porque eu não uso muito pra ver rede social, acessar assim [...] eu nunca dei importância pra... pontos negativos que apresenta..." (Graham Bell).	
			"Até hoje nunca afetou não" (Tim Berners-Lee).	
			"Não... no meu caso não. Eu sei que tem gente que já afetou [...]" (Alan Turing).	
				"Eu diria que não. Na minha autoestima não chegou a me afetar não [...]" (John Neumann).
	Comparação da própria aparência física a partir do conteúdo das redes sociais	16	"As mulheres já me afetaram muito. Mas hoje em dia não ligo pra isso mais não. Acontecia de eu me comparar com uma imagem que eu vi na rede social, sabendo que tem edição, tem photoshop. Mesmo sabendo disso, me afeta... afetava" (Ada Lovelace).	
			"Um pouco, tipo... influenciadores de moda e beleza mesmo sem perceber eles acabam definindo padrões de beleza inalcançáveis, né? [...] antigamente eu tinha muita insegurança com meu corpo, porque eu me achava muito magra. Aí eu via alguém com mais corpo que eu e me sentia muito pequena [...]" (Grace Hopper).	
"Então, a questão de eu tá me comparando muito. Eu via muito aquelas influencers [...] e eu ficava pensando: Ah, será se eu vou ter um corpo desses; será se eu tô muito gorda, ou tô muito magra. Então isso afetou muito minha saúde mental." (Katie Bouman).				
			"[...] já teve vezes da pessoa postar foto minha assim de um ângulo diferente, aí cê olha assim e fala: Uá! Eu sou desse jeito? cê olha assim... corpo seu tá muito magro [...] será se eu sou do jeito que eu tô na foto? Eu tenho que mudar isso, entendeu? Às vezes cê fica pensando" (Alan Turing)	
Comparação do estilo de vida a partir do conteúdo das redes sociais	6	"Um pouco [...] Aí a gente fica mexendo no celular. Dependendo do que você vê você fica pior. Aí Cê vê uma pessoa feliz [...] tem aquele influenciador que mostra tudo e tem coisa que cê não pode ter. Isso pode acabar influenciando na nossa vida [...]" (Hedy Lammar).		

			<p>"Eu acredito que depende, né? [...] Eu acho que as pessoas só postam quando estão em momentos felizes e aí a gente só vê essa parte e acaba pensando que "nossa! a vida da gente é pouco, comparado a deles" (Samuel Morse).</p> <p>"[...] esses influenciadores sempre passam a imagem de uma vida perfeita, se gabando de viagens e produtos caros. Nos fazendo pensar: por que a minha vida não é igual a dela?" (Grace Hopper).</p> <p>"[...] eles criam um ideal muito grande de perfeição" (Mitchell Baker).</p>
	Transtornos mentais e tecnologias	8	<p>"É assim, na minha opinião muito não. Já me senti ansiosa por conta de algum evento" (Margaret Hamilton).</p> <p>"[...] Eu não uso assim não [...] A rede social eu não gosto muito não, porque de vez em quando tem gente que não concorda com a gente e a gente fica estressando com esses trem" (Marconi).</p> <p>"Depende do conteúdo que eu vou consumir, né? [...] Geralmente... deixa a gente triste, meio cabisbaixo, sem disposição... às vezes a gente fica com raiva" (Samuel Morse).</p> <p>"Eu acho que só utilizar tecnologia e não ter contato com outras pessoas afeta muito a mente, o psicológico [...] eu me sentia ansiosa, e também por não ter contato com outras pessoas afeta muito a mente, o psicológico" (Ada Lovelace).</p>
	Alienação virtual	2	<p>"[...] Só que muita das vezes a gente queria ficar muito ligada no celular pra poder esquecer das coisas que acontece" (Hedy Lammar).</p> <p>"Não. Eu sempre tive meio que um controle pra não mexer muito. Afeta tipo assim, cê deixar alguma coisa uma hora passar porque cê tá ali naquilo" (Martin Cooper).</p>

Legenda: n° = número de notificações/citações nas entrevistas analisadas.

Fonte: Autoria própria com base na coleta de dados da pesquisa (2025).

3.1 Categoria: Saúde mental

A saúde mental pode ser interpretada como uma área específica dentro do amplo conceito de saúde. Ela não pode ser limitada apenas ao "ser" ou "não ser" mentalmente saudável, ou mentalmente doente, mas sim como um gradiente de experiências, contínuo entre um estado de bem-estar mental a um estado de angústia e sofrimento psíquico intenso (Andreazzi; Monteiro, 2025). Refere-se a um estado de equilíbrio psicológico que possibilita ao sujeito lidar com a pressão do dia a dia, adquirir conhecimentos, desenvolver e executar suas capacidades físicas e mentais, desempenhar adequadamente atividades e funções laborais,

e contribuir com o coletivo na sociedade. Assim, a saúde mental integra a saúde e o bem-estar como um todo, sendo muito mais do que a ausência de transtornos mentais (WHO, 2022).

No contexto dos adolescentes, a saúde mental apresenta uma maior sensibilidade, uma vez que estão passando por uma fase importante do desenvolvimento humano, na transição da infância para a vida adulta. Segundo Papalia e Feldman (2013), o cérebro adolescente ainda é imaturo e continua em desenvolvimento por toda a adolescência. Estruturas importantes relacionadas às habilidades sociais, emocionais, autocontrole e reatividade funcionam de maneira particular durante essa etapa, o que pode explicar o descontrole emocional, como reações instintivas sobrepondo a razão, e o comportamento de risco, especialmente em contextos grupais.

Para Carpigiani (2010), essa etapa corresponde ao estágio “Identidade x confusão de papéis” apresentado na teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, no qual o adolescente busca construir sua identidade, desenvolver valores, crenças, ambições e estabelecer o pertencimento social. Trata-se de uma fase de extrema importância, pois as experiências vividas, hábitos consolidados e escolhas realizadas podem influenciar no futuro do adolescente. Os adolescentes utilizam-se dessa vivência para absorver e internalizar informações fora do ambiente familiar e, assim, elaborar suas próprias opiniões e o seu conjunto de crenças e valores (Chiuzi; Peixoto; Fusari, 2011). No contexto de uma sociedade hiperconectada, o frequente uso das TDICs como meio de acesso a múltiplas culturas, valores e crenças, bem como formação de vínculos com outras pessoas, sobretudo entre adolescentes, expõe o sujeito a determinados padrões de comportamento. Desse modo, o consumo de informações em rede, favoráveis ou não à sua saúde mental, pode contribuir tanto para a construção de sua identidade quanto para a modulação de seus comportamentos.

3.1.1. Subcategoria: Não houve influência

Na subcategoria “Não houve influência”, foram registradas nove ocorrências, indicando que para alguns dos participantes da pesquisa, o uso de redes sociais e plataformas digitais não foi relacionado como um fator associado a alterações na saúde mental. Esse dado revela-se muito significativo uma vez que não vai ao encontro da maior parte dos achados em estudos atuais. Por exemplo, em uma pesquisa recente transversal realizada no Vietnã, foi identificado que o maior tempo dedicado às redes sociais e/ou internet estava associado a um fator agravante para sintomas de depressão, piora da qualidade de vida e ansiedade, além de sintomas mais graves como o suicídio e automutilação (Dam *et al.*, 2023). Resultados semelhantes foram identificados no estudo transversal, descritivo e exploratório de Oliveira *et al.* (2025) realizado no Brasil, o qual constatou que usuários com maior tempo de conexão apresentaram maior insatisfação corporal, maior propensão a sintomas ansiosos

durante o período “off-line” e sentimentos intensificados de solidão. Entretanto, os participantes do estudo de Oliveira *et al.* (2025) também relataram não se sentir insatisfeitos com a vida ao utilizar as redes sociais, resultado convergente com o observado no presente estudo.

A diferença entre o teor dos relatos coletados na presente pesquisa e os achados de grande parte dos estudos sobre o assunto pode ser atribuída às características próprias de entrevistas realizadas com adolescentes. Deck, Quas e Powell (2024) destacam que, em temas sensíveis, adolescentes tendem a demonstrar relutância em compartilhar informações pessoais. Esse comportamento pode refletir uma tentativa de evitar associações negativas à sua própria imagem (Magnusson *et al.*, 2020). Essa postura defensiva ou evasiva foi perceptível em grande parte das entrevistas da presente pesquisa, nas quais uma parte considerável dos participantes iniciaram suas respostas com negação ou hesitação, para então prosseguir com breves justificativas.

3.1.2. Subcategoria: Comparação da própria aparência física a partir do conteúdo das redes sociais

Para além do que lhe é programado, as redes sociais podem exercer um papel influente sobre alguns usuários. Nas entrelinhas do *feed* e dos *stories*, o ideal de perfeição corporal socialmente construído pode gerar preocupação excessiva com o próprio corpo e a forma como ele é percebido pelos outros, provocando angústia diante da necessidade de corresponder a padrões estéticos e sociais.

A subcategoria “comparação da própria aparência física a partir do conteúdo das redes sociais” foi identificada em dezesseis relatos, com uma maior frequência de discursos do sexo feminino (62,5%) em relação ao masculino (37,5%). Esse resultado converge com o estudo de Wroblevski *et al.* (2022), baseado nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) (2015), que apontou que meninas podem ser mais suscetíveis à insatisfação com a imagem corporal do que os meninos. Para Silva, Ferriani e Viana (2019) a Imagem corporal (IC) pode ser conceituada como a imagem do próprio corpo construída e interpretada em nosso consciente, associada aos sentimentos, pensamentos e ações ligadas ao corpo. A insatisfação corporal é considerada um transtorno da IC, no qual ocorre uma percepção negativa entre o corpo real e a IC idealizada (Carvalho; Rocha; Silva, 2024).

A comparação nas redes sociais representa um fator perigoso para a imagem corporal e a saúde mental dos adolescentes. O estudo de Lira *et al.* (2017) identifica que adolescentes que utilizam redes sociais diariamente têm mais chances de serem insatisfeitos com seus corpos. Petroski, Peregrini e Glaner (2012), em um estudo transversal realizado em Santa Catarina com 641 adolescentes, identificaram que aproximadamente 60% dos participantes demonstraram alguma insatisfação com o corpo. Entre os principais motivos apontados pelo estudo, destacou-se a estética. Essa busca pode estar associada

à influência de padrões idealizados, como os frequentemente difundidos pelas redes sociais.

Nesta subcategoria, o conteúdo das falas dos participantes da presente pesquisa indicou, de forma recorrente, a possível relação entre padrões estéticos e problemas com a IC, como o comportamento de comparação em redes sociais, que pode evoluir para uma insatisfação corporal. O conjunto de pesquisas analisadas reforçam que esse comportamento tende a intensificar os problemas com a imagem corporal, bem como os sintomas psicológicos associados.

3.1.3 Subcategoria: Comparação do estilo de vida a partir do conteúdo das redes sociais

A subcategoria “Comparação do estilo de vida a partir do conteúdo das redes sociais” foi identificada em seis falas dos participantes. Para além das influências nos aspectos físicos, as redes sociais são ferramentas particulares de modulação de estilos de vida, estruturadas como vitrines pessoais de modelos a serem seguidos, nos quais usuários podem se identificar e buscar a todo custo, se padronizar (Lira; Pachu; Araújo, 2022). Bernadis, Carneiro e Ávila (2025) elucidam o conceito de “estilo de vida”, ao retratá-lo como um conjunto de comportamentos, hábitos, culturas e costumes específicos, construídos e transformados que podem ser reforçados ou coibidos por meio da socialização, os quais podem ter profundo impacto na qualidade de vida dos sujeitos. Desse modo, observa-se que o processo de construção e internalização de culturas e o processo de construção de um estilo de vida estão interconectados.

Nessa perspectiva, para Lorenzon *et al.* (2021), a sensação de pertencimento a determinado grupo virtual, embora possa ser confortável em alguns contextos, também pode gerar sentimentos negativos. Ao se identificarem e pertencerem a um grupo, os sujeitos internalizam seus estilos de vida, padrões e regras - como uma sociedade à parte - que, quando não atingidos, podem provocar angústia e frustração. Segundo Bastos, Lopes Júnior e Mendonça (2024), os jovens são suscetíveis a formar crenças e absorver comportamentos através de ambientes virtuais. O contato frequente com padrões irreais de estilos de vida, principalmente expostos em redes sociais, pode exercer pressão nos jovens em se adequar, intensificando a sensação de fracasso ou de não pertencimento a esses padrões.

Durante a análise dos dados, constatou-se que cinco dos seis discursos desta subcategoria foram ditos por meninas, o que sugere uma maior vulnerabilidade do sexo feminino à influência de padrões de estilos de vida expostos nas redes sociais na saúde mental. Esse achado está em consonância com o estudo de Aquino e Marinho (2024), que investigou a influência das redes sociais na saúde mental de 473 adolescentes do Ceará, dos quais 59,2% eram meninas. Nesse estudo, a maior parte dos participantes disseram possuir redes sociais. Ao serem questionados sobre já terem sido influenciadas alguma vez,

63,68% das meninas disseram que sim, um percentual aproximado 15% maior que as respostas dos meninos para a mesma pergunta (47,85%).

De acordo com a metanálise de Santana *et al.* (2024a), o ato de se comparar nas redes sociais está associado à baixa autoestima e a uma pressão externa em atender determinados padrões de estilo de vida. Entretanto, a natureza desse estilo de vida idealizado varia entre os sexos. Entre as meninas, o foco está na busca por um estilo de vida centrado na aparência, atendendo à padrões estéticos em busca de validação. Já entre os meninos, o estilo de vida disseminado é voltado para o sucesso financeiro, o status social e o desempenho esportivo. Nesse sentido, os discursos dos participantes indicam que as redes sociais podem funcionar como espaços de circulação e visibilidade de determinados modelos de estilos de vida estereotipados associados a meninos e meninas.

Deste modo, é possível perceber que, na presente pesquisa, os participantes destacaram aspectos relacionados à saúde mental que também aparecem nos estudos analisados, especialmente no que se refere à comparação de estilos de vida nas redes sociais. Como indicam os diferentes artigos investigados, as redes sociais e outros ambientes virtuais funcionam como espaços de interação e compartilhamento de informações. Nesse contexto, limitações no letramento digital dos usuários, bem como desafios relacionados à mediação e orientação para o uso consciente dessas tecnologias, podem favorecer a internalização de determinados estilos de vida difundidos nas comunidades online. Entre os padrões mencionados pelos participantes, a comparação pouco crítica com conteúdos compartilhados nas redes sociais aparece associada a sentimentos como insegurança e insatisfação pessoal, aspectos que alguns estudos também relacionam a influência na saúde mental de adolescentes.

3.1.4 Subcategoria: Transtornos mentais e tecnologia

Pode-se definir, segundo a *American Psychiatric Association* (2023), transtornos mentais como uma condição em que o sujeito desenvolve alterações intelectuais, emocionais e/ou de comportamento, que se manifestam através de um sofrimento individual. O consumo excessivo de conteúdos digitais também está relacionado a alterações cognitivas. O termo “apodrecimento cerebral”, ou “*brain rot*”, diz respeito ao consumo de conteúdos altamente estimulantes e considerados fúteis, comportamento prejudicial relacionado a maiores níveis de estresse, alterações na capacidade de memorização, piores rendimentos acadêmicos e indícios de maior frequência de quadros sintomáticos, incluindo manifestações compatíveis com TDAH (Sanches *et al.*, 2025).

A subcategoria “Transtornos mentais e tecnologia” foi identificada em oito dos discursos analisados. As principais queixas relatadas pelos participantes incluíram indisposição, ansiedade, estresse, tristeza e sentimento de inferioridade. O uso excessivo e pouco articulado das tecnologias, especialmente

quando acompanhado de isolamento social, surge nas narrativas como elemento que pode contribuir para maior frequência de sintomas ansiosos. Esse padrão encontra eco em estudos recentes (Francisquini et al., 2025; Rodrigues et al., 2025), que apontam associação entre maiores tempos de tela e maior ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade, depressão e sensação de solidão. Marin et al. (2024), por sua vez, identificaram, em amostra exploratória, alterações no ciclo circadiano e prejuízos na qualidade do sono vinculados ao uso inadequado das tecnologias, indicando que medidas de redução e de substituição por práticas de sono saudáveis podem mitigar esses efeitos.

Foi possível identificar, então, um quadro multifatorial, em que fatores psicológicos (comparação estética e social, necessidade de validação, consumo de conteúdos fúteis), comportamentais (sedentarismo, posturas inadequadas, uso excessivo de telas) e biológicos (alterações no ciclo circadiano e estresse crônico) se combinam, formando um conjunto que pode influenciar na qualidade de vida do adolescente. Essas condições de saúde tendem a ser ainda mais incisivas em jovens já vulneráveis à ansiedade ou depressão, que podem recorrer às redes sociais como forma de escape e busca de apoio, ambiente que não se enquadra como lugar adequado para o tratamento e prevenção dessas condições de saúde. Deste modo, observa-se que o uso indiscriminado das redes sociais e plataformas digitais pode estar associado a prejuízos diretos na saúde mental e na qualidade de vida dos usuários.

Os dados desta subcategoria revelam que o consumo de conteúdos digitais, sobretudo os altamente estimulantes e de caráter superficial, pode estar relacionado a maior frequência de sintomas de ansiedade, estresse e pior qualidade do sono. Contudo, não é apenas a quantidade que importa, mas também a natureza dos conteúdos consumidos. Os relatos dos entrevistados sugerem que o tipo de material acessado exerce papel relevante no bem-estar emocional.

3.1.5 Subcategoria: Alienação virtual

Entende-se por “alienação”, em um contexto filosófico, como o processo de apartar, separar ou fragmentar o sujeito de sua própria consciência e da sua realidade, sendo esta a desnaturalização do homem (Barros, 2011). No contexto contemporâneo, marcado pela expansão do capitalismo digital e pela transformação de dados e atenção em ativos econômicos, o tempo de permanência do usuário nas plataformas torna-se elemento central para as grandes empresas. Nesse cenário, alguns autores têm utilizado a expressão “alienação virtual” para se referir a dinâmicas em que os usuários passam a interagir com as plataformas de maneira intensiva, frequentemente orientados por mecanismos de estímulo contínuo, como os vídeos curtos (Antonholi; Prado, 2024).

A subcategoria “Alienação virtual” foi identificada duas vezes durante a análise das entrevistas com os participantes. Santana *et al.* (2024b), em sua

pesquisa qualitativa realizada na região metropolitana de Salvador (BA), investigaram vinte adolescentes sobre suas experiências com o uso das redes sociais. Entre os resultados, os participantes relataram percepções de improdutividade associadas ao uso prolongado dessas plataformas, frequentemente acompanhadas de sentimentos como frustração, estresse e culpa. Os autores também destacam a perda da noção do tempo durante o uso das redes sociais, aspecto que se aproxima dos relatos identificados no presente estudo.

No contexto desta pesquisa, alguns participantes relataram dificuldades em controlar o tempo dedicado às redes sociais e aplicativos similares. Esses relatos foram associados à percepção de improdutividade e a sentimentos como frustração e estresse. Ainda que identificada em número reduzido de discursos, essa categoria aponta para uma experiência relatada por parte dos participantes, sugerindo que para estes participantes o uso prolongado dessas plataformas pode estar relacionado à sensação de perda de controle sobre o tempo e a possíveis influências na saúde mental.

4. Considerações finais

As redes sociais e outras plataformas digitais representam o surgimento de uma nova cultura que, apesar dos riscos associados, também pode oferecer benefícios significativos aos usuários. Entre eles, destacam-se a facilidade de produzir, acessar e compartilhar informações diversificadas - inclusive educativas, além da possibilidade de criar vínculos que ultrapassam o ambiente físico e funcionam como forma de lazer para muitas pessoas. No contexto educacional, essas plataformas podem alcançar parcela significativa do público jovem, aproximando-se de sua realidade social e despertando interesse por temas que, se divulgados por outros meios, enfrentariam maiores desafios para ganhar visibilidade. É importante compreender a tecnologia não apenas como causadora de problemas ou doenças, mas como uma ferramenta necessária e integradora na sociedade atual. Assim, torna-se essencial articular educação e tecnologia, especialmente no trabalho com a saúde mental no ambiente virtual, promovendo o autocuidado e o uso consciente dessas ferramentas.

O trabalho de educação em tecnologia e saúde precisa ir além dos muros da escola e abranger múltiplas dimensões da vida do estudante. Para tanto, é preciso voltar a atenção à dimensão familiar, pois é nela que se inicia o processo educativo, desde os primeiros anos de vida. Políticas intersetoriais, como o Programa Saúde na Escola, desempenham papel fundamental nesse processo. Ao aproximar a escola, o núcleo familiar e a comunidade local, e ao focalizar a educação em saúde em temas específicos, como o letramento digital e autocuidado em saúde mental, torna-se possível identificar e mitigar vulnerabilidades associadas. A dimensão escolar, nesse contexto, representa o principal ponto de amparo e apoio ao estudante. Para muitos alunos em situação de vulnerabilidade social, a escola é o único espaço onde podem esclarecer dúvidas e buscar auxílio. Assim, é preciso reconhecer que educação e tecnologias tendem a caminhar cada vez mais de forma integrada. Para integrar

essas esferas no ambiente escolar, é necessário preparar o corpo docente para lidar tanto com temas sensíveis - como saúde mental, quanto para a utilização desses recursos tecnológicos de forma consciente. Portanto, a educação deve ser reflexiva e crítica, articulando esses temas de forma interdisciplinar, com o objetivo de formar sujeitos preparados para uma sociedade cada vez mais digital.

A Educação Física, enquanto componente curricular que trata das práticas corporais socialmente codificadas, também deve oferecer as bases para que o aluno desenvolva a autonomia e a criticidade quanto ao uso das tecnologias digitais, bem como promover intervenções voltadas ao autocuidado em saúde mental sobretudo nas questões referentes ao corpo e aos padrões estéticos que o envolvem e, por vezes, aprisionam as pessoas. Para isso, é necessário superar os limites do modelo tradicional de ensino e ampliar a participação do estudante por meio de metodologias ativas; contudo, essa ampliação não pode ocorrer às custas da autoridade do professor nem da transmissão dos conteúdos essenciais, que permitem ao aluno compreender e agir criticamente no mundo.

Afinal, o “novo” sem a compreensão reflexiva do “velho” perde seu sentido, e a transmissão do conhecimento deixa de cumprir sua função transformadora. As tecnologias digitais não devem ser tratadas apenas como um obstáculo ao trabalho docente, mas como ferramentas capazes de ampliar o interesse e o engajamento, desde que seu uso seja intencional e articulado com objetivos formativos claros. O trabalho com cultura digital previsto na Base Nacional Comum Curricular deve servir para educar e conscientizar criticamente os alunos, utilizando, por exemplo, jogos eletrônicos e realidade virtual como pontes entre o novo (as crianças e o jovens) e o velho (o mundo já estabelecido) que aproximem a prática escolar da cultura digital, sem comprometer a aprendizagem do conteúdo e a formação do juízo para renovar e manter o mundo que herdamos. É imprescindível que esse processo seja sustentado por regulamentações e políticas rigorosas que responsabilizem as plataformas digitais, uma vez que promover o uso saudável das tecnologias requer identificar e intervir sobre elementos que possam comprometer a saúde dos seus usuários.

Em última análise, os resultados apontam para a necessidade de incorporar à rotina escolar ações de letramento digital e de promoção do uso consciente das redes sociais. Observou-se que os adolescentes entrevistados demonstraram certa consciência sobre os possíveis prejuízos associados a comportamentos de risco nas redes sociais, como a comparação estética e de estilos de vida, embora ainda não seja claro em que medida essa percepção influencia suas atitudes ou a forma como compreendem os possíveis impactos à saúde mental. Considerando que as redes sociais e os aplicativos digitais são fenômenos relativamente recentes, é imprescindível investir na educação dos jovens para que possam reduzir os riscos de desenvolver problemas de saúde mental associados às tecnologias logo do início da vida adulta. Evidentemente, muitas questões permanecem em aberto e demandam investigações futuras que aprofundem a percepção sobre a tecnologia e os efeitos na saúde mental. Cabe ressaltar que, por se tratar de uma pesquisa de abordagem qualitativa, os resultados aqui apresentados refletem o contexto específico e as experiências

dos participantes investigados, não sendo passíveis de generalização para outras realidades, embora possam contribuir para a compreensão do fenômeno em contextos semelhantes.

REFERÊNCIAS

ANDREAZZI, Marco Antonio Ratzsch de; MONTEIRO, Danielle Marques dos Ramos. Indicadores de saúde mental. In: CRESPO, Claudio Dutra; OLIVEIRA, Clician do Couto; ANDREAZZI, Marco Antonio Ratzsch de (org.). Panorama nacional e internacional da produção de indicadores sociais: estatísticas de saúde e serviços relacionados. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2025. p. 85-118. (Estudos e Análises. Informação demográfica e socioeconômica, n. 9). ISBN 978-85-240-4658-2. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102186>. Acesso em: 15 ago. 2025.

AMERICAN Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. Porto Alegre: **Artmed**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.

ANTONHOLI, Evelyn Loreine; PRADO, Tiago Silva. Capitalismo de vigilância e a alienação digital. **Revista Scientia Alpha**: Umuarama, 2024. Disponível em: <https://revista.alfaumuarama.edu.br/index.php/ras/article/view/143>. Acesso em: 11 set. 2025.

AQUINO, John Karley de Sousa; MARINHO, Enzo Vidotti. Redes sociais e bem-estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 9, n. 1, p. 17-29, jan./jun. 2024. DOI: <https://doi.org/10.25191/recs.v9i1.797>.

AZEVEDO, Luiza Moura de Souza; SILVA, Uanderson Pereira da; VIEIRA, Fabio da Silva Ferreira; SILVEIRA, Francis Moreira da; HARTMANN, Cassio; BARBOSA, Estélio Silva. O equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral. **COGNITIONIS Scientific Journal**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. e518, 2024. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.518>.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. 2º ed. Lisboa: **Editora Edições 70**, 2002.

BARROS, José D'Assunção. O conceito de alienação no jovem marx. **Tempo social**, [s.l.], p. 223-245. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/zBsXjnRDZrJVgbwKDTf9btn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2025.

BASTOS, Hugo Kelvin Benedito Ferreira dos Santos; LOPES JÚNIOR, Hélio Marco Pereira; MENDONÇA, Francisco Cardoso. O impacto da exposição a



redes sociais na saúde mental de jovens adolescente com enfoque no instagram. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 3076–3089, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.15883>.

BERNADIS, João Paulo Gavi; CARNEIRO, Ronaldo Henrique Cardoso; ÁVILA, Lívia Keismanas de. Avaliação do estilo de vida: Uma revisão dos instrumentos no brasil. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 416–439, 2025. DOI: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V11A1A26>. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1236>. Acesso em: 2 out. 2025.

CARPIGIANI, Berenice. Erik H. Erikson — Teoria do desenvolvimento psicossocial. **Newsletter**, ed. 7, ago. 2010. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/174406082/Newsletter-7-Ago-10>. Acesso em: 6 set. 2025.

CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa; ROCHA, Bárbara Luana Mendes; SILVA, Dayanne Rose Brito da. Nível de discrepância e insatisfação da imagem corporal em acadêmicas do curso de Educação Física do bacharelado e licenciatura. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 112, p. 62–73, jan./fev. 2024. ISSN 1981-9919. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2340>. Acesso em: 6 set. 2025.

BRASIL. Comitê Gestor da Internet no Brasil. TIC domicílios: pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros 2024 [livro eletrônico]. São Paulo: **Comitê Gestor da Internet no Brasil**, 2025. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20250512120132/tic_domicilios_2024_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 7 ago. 2025.

CHIUZI, Rafael Marcus; PEIXOTO, Bruna Ribeiro Gonçalves; FUSARI, Giovanna Lorenzini. Conflito de gerações nas organizações: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 19, n. 2, p. 579–590, dez. 2011. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513751438018>. Acesso em: 6 set. 2025.

DAM, Vu Anh Trong; DAO, Nam Gia; NGUYEN, Duy Cao; VU, Thuc Minh Thi; BOYER, Laurent; AUQUIER, Pascal; FOND, Guillaume; HO, Roger C. M.; HO, Cyrus, S. H.; ZHANG, Melvyn W. B. Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. **PLOS ONE**, v. 18, n. 6, e0286766, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>.



DECK, Sarah L.; QUAS, Jodi A.; POWELL, Martine B. Unique Considerations for Forensic Interviews With Adolescents: An Exploration of Expert Interviewers' Perspectives. **Child Maltreatment**, 30(2), 229-241, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/10775595241270046>.

EISENSTEIN, Evelyn. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. **Revista Acadêmica Licenciaturas**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/374464229_Crianças_adolescentes_e_a_era_digital_benefícios_e_riscos. Acesso em: 07 ago. 2025.

FORTIM, Ivelise; ARAÚJO, Ceres Alves de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. Bol. - **Acad. Paul. Psicol.** São Paulo , v. 33, n. 85, p. 292-311, 2013. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-711X2013000200007. Acesso em: 7 ago. 2025.

FRANCISQUINI, Maria Carolina Juvêncio; SILVA, Thais Maria de Souza; SANTOS, Géssika Castilho dos; BARBOSA, Rodrigo de Oliveira; DIAS, Pedro Henrique Garcia; RUIZ, Ariel Bello; SILVA, Jadson Marcio da; STABELINI NETO, Antonio. Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 43, e2023250, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r58fB4r9jkdrnBVYPZn3m9c/?lang=en>. Acesso em: 4 set. 2025.

GIL, Antonio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. Tipo de pesquisa. **Universidade Federal de Pelotas**, v. 31, p. 78-83, 2015. Disponível em: http://www.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0212238_04_cap_05.pdf.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios contínua: tecnologia da informação e comunicação**. [s.l.], 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/44031-internet-chega-a-74-9-milhoes-de-domicilios-do-pais-em-2024>.

LIMA, Simone Gabriely da Silva; COSTA, Arlene Santos; PINHEIRO, Marcus Túlio de Freitas. Redes sociais na educação: desdobramentos contemporâneos diante de contextos tecnológicos / Social networks in education: contemporary unfoldings in the face of technological contexts. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 42341-42357, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-616>.

LIRA, Ana Caroline da Silva; PACHÚ, Cléssia Oliveira; ARAÚJO, Livia Maria Almeida de. Consequências negativas da utilização e da comunicação em redes sociais: uma revisão narrativa. **Revista Cadernos da Escola de**



Comunicação, v. 18, n. 1, p. 30-44, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernoscomunicacao/article/view/6357>. Acesso em: 7 set. 2025.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães; SEIXAS, Laura Carvalho; LANGE, Nathália Schollossmacker; ALVES, Nicole Oliveira; JAEGER, Fernanda Pires; CARLESSO Janaína Pereira Pretto. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria (RS, Brasil), v. 22, n. 3, p. 71–82, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37777/dscs.v22n3-007>.

MAGNUSSON, Mikaela; ERNBERG, Emelie; LANDSTRÖM, Sara; AKEHURST, Lucy. Forensic interviewers' experiences of interviewing children of different ages. **Psychology, Crime & Law**, 26(10), 967–989. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/1068316X.2020.1742343>.

MARIN, Maísa Gelain; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; FREITAS, Guilherme da Silva; ALMEIDA, Rosa Maria Martins de Almeida. Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l.], 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00323-0>.

MARINHO, Cleidilaine Lima Ferreira; RIBEIRO, Lucas Soares. Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e consequentemente o surgimento de doenças. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 56, n. S4, p. 197–204, 2019. DOI: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2157>.

MELLO, Rafael Luciano de; RIBEIRO, Eliã Kleber; OKUYAMA, João. (In)atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 9, n. 17, p. 60-68, 2020. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1296>. Acesso em: 4 set. 2025.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14^o ed. São Paulo: **Editores HUCITEC**, 2014.

OLIVEIRA, Amanda dos Santos; PEDROLLO, Laysa Fernanda Silva; VEDANA, Kelly Graziani Giacchero; SILVA, Aline Conceição. Social media and streaming services: a cross-sectional study on factors associated with mental health.



Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 46, p. e20240115, 2025. DOI:
<https://doi.org/10.1590/1983-1447.20220240115.pt>.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Genebra: **OMS**, 1948. Disponível em:
<https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 15 ago. 2025.

PAPALIA, Diane. E; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre, RS: **AMGH Editora**, 2013. 800 p. ISBN 9788577260249. Disponível em: <https://archive.org/details/desenvolvimento-humano/page/n1/mode/2up>. Acesso em: 02 out. 2025.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000400028>.

REBELO, Rafael; SILVA, Valdeni Terezinha Soares da. O Mal-Estar na Civilização: uma aproximação entre o ensaio de Freud e o impacto das mídias digitais. **Revista Gestão & Políticas Públicas**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 129-155, 2021. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/rgpp/article/view/193740>. Acesso em: 7 ago. 2025.

RODRIGUES, Gabriela de Andrade; OLIVEIRA, Joyce Janyfer da Silva; ENEAS, Milena de Araújo; MENEZES, Victor Farias Barreto de; ANDRADE, Roumayne Fernandes Vieira Andrade. O uso exagerado das redes sociais pode ser agente causador de problemas mentais. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 01-14, mar./abr., 2025. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/79003/54652>. Acesso em: 11 set. 2025.

SANCHES, Victor Belga; ANTUNES, Raquel Silva Pereira; SILVA, Fabrício Lima da; CORREA, Rodolfo Dias; OLIVEIRA, Gustavo Borges de; SOUZA, Thalita Castro de; CORRÊA, Thayane Delazari; KRON-RODRIGUES, Meline Rossetto; MARQUES, Gabriela da Silva; RAPAGNÃ, Jaqueline P. de Azeredo; RAPAGNÃ, Luciano C. "Brain rot": uma revisão bibliográfica sobre o conceito, causas, possíveis soluções. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 8, p. 1-12, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev7n8-302>.

SANTANA, José Josiano de; OLIVEIRA, Layara Michelle Dantas de; FRANÇA, Denise Alves de Oliveira; JACOB, Valéria Moreno Pinto; SANTOS, Rosimeire Lopes dos; SOUZA, Darllane Lopes de; AGUIAR, Ana Paula Antunes de; AGUIAR, Gracielle Almeida de; AZEVEDO, Alexandre Rodrigues Inácio de; PAVÃO, Vitor de Melo; BARCELLOS JUNIOR, Waldyr. Impacto das redes sociais na autoimagem e autoestima de adolescentes. **IOSR Journaul of Business**



and Management, v. 26, n. 10, p. 01-10, 2024a. DOI:
<https://doi.org/10.9790/487X-2610020110>.

SANTANA, Ramiro Rodrigues Coni; DANTAS, Bianca Alves; COSTA, Idylla Katheryn Santos; CONCEIÇÃO, Luciana Guerra; LUCENA, Thiago Viana de; CASALES, Isabela da Silva. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v. 13, e5823. 2024b. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpsds.2024>.

SANTOS, Catiele dos. Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **HOLOS**, [S. l.], v. 3, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>. Acesso em 7 ago. 2025.

SANTOS, Vitória Viana de Souza; DINIZ, Jéssica Pereira Veiga; ALMEIDA, Mayara Maria Souza de; SOUZA, Sara Oliveira; ALVES, Ângela Gilda; MARTINS, Thaynara Lorrane Silva. Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. São Paulo: **Rev Recien**. 2024; 14(42):169-184. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2024.14.42.169184>.

SILVA, Daniela; FERRIANI, Lara; VIANA, Maria Carmen. Depression, Anthropometric parameters, and body image in adults: a systematic review. **Revista da Associação Médica**. Vol. 65. Num. 5. p. 731-738. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.5.731>.

SOUSA, Mayara Silva; SILVA, Patrícia Oliveira. Impactos das tecnologias digitais da informação e comunicação (tdic) no desenvolvimento e na saúde mental da criança e do adolescente. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 17, n. 4, p. e4990, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-154>.

SOUZA, Rodrigo de Freitas; TOZATTO, Alessandra. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. **Revista Sociedade Científica**, vol.7, n. 1, p.5279-5294. 2024. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc202479317>.

WHO. World mental health report: transforming mental health for all. Geneve: **World Health Organization - WHO**, 2022. 272 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em 4 set. 2025.

WROBLEVSKI, Bruno; LUCAS, Miriã de Sousa; SILVA, Rodrigo Monteiro da; CUNHA, Marina Silva da. Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 8, p. 3227-3238, ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.16302021>.



Responsabilidade Editorial: Célia Regina de Carvalho
Recebido em: 26 de novembro de 2025.
Aceito em: 27 de março de 2026.
Publicado em: 24 de junho de 2026.